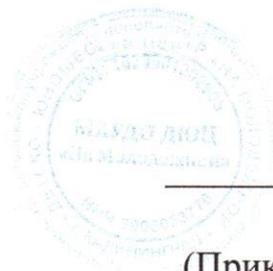




КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»

муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Калининграда
Детско-юношеский центр «На Молодежной»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

ДЮЦ «На Молодежной»

Е.Л. Новожилова

«21» июня 2019 г.

(Приказ от 21.06.2019г. № 108-о)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Танцы улиц»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 4 года

Автор-составитель:

Савченко С.Н.

педагог дополнительного образования

Согласовано на заседании
педагогического совета
«21» июня 2019 г.

Протокол № 2

г. Калининград
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцы улиц» имеет художественную направленность и предназначена для дополнительного образования детей в возрасте от 7-17 лет. Срок реализации программы – 4 года и разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008)
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
6. Устав МАУДО ДЮЦ «На Молодежной».

Дополнительное образование играет большую роль в пропаганде здорового образа жизни среди подростков. В свободной, добровольно выбранной деятельности, способствующей их самореализации, учащиеся приобщаются к культуре здорового образа жизни, и имеет больше шансов адаптироваться в социокультурном пространстве. Популярный среди подростков «Брейк-данс» является одним из средств самовыражения. В большинстве своем его представители – это юноши от 12 до 18 лет, то есть подростки. Подростковый возраст – это сложный период в жизни, когда человек взрослеет, начинает осознавать себя в окружающем мире. Центральное личностное новообразование этого периода – становление нового уровня самосознания Я – концепции, выражающейся в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие – уникальность и неповторимость. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно, самоутверждения и общения со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие. В это время у ребят целый сгусток комплексов: они зажаты, скованы, стесняются неумения выразить себя. Важно научить их не только техникам клубного танца, но и помочь раскрепоститься, почувствовать себя сильнее, свободнее, увереннее, чтобы они сумели проявить свою индивидуальность в танце и тем самым утвердились в жизни. И хотя, большинство подростков интересуется, не как

стать здоровым, а как стать красивым, как выделиться среди сверстников, отсюда и их тяга к уличному танцу. Эти танцы несут неоспоримую пользу для подростков – овладение свободным, ненапряженным движением и способностью расслабляться в танце. Попутно они станут средством оздоровительной физкультуры, организации культурного досуга, комплексно развивающим личность.

Занятия брейк-дансом, помимо прочего, способствуют активному общению детей, возможность выразить себя посредством танца. Совместные тренировки, выступления и соревнования учат детей основам коммуникабельности.

В современных условиях данный вид деятельности полезен для подрастающего поколения, так как он направлен на многогранное развитие личности.

Актуальность программы «Танцы улиц» определяется тем, что обозначенные в ней знания и умения по развитию хореографических способностей, активности, фантазии и ассоциативного мышления учитывают современные требования, а также социальный заказ (детей и родителей). С течением времени музыка меняется, соответственно танец тоже начинает эволюционировать, появляются новые танцевальные течения и формирования. В данный момент все большее количество молодых людей и подростков выбирают свободу в танце, они сами, импровизируя под музыку, на основе базовых движений могут создавать свой танцевальный образ и сам танец, индивидуальность каждого танцора – вот приоритет современности, мы не похожи друг на друга и танец это средство самовыражения, через него можно выразить и представить себя миру. Такие современные направления как хип-хоп культура, которая и включает в себя такие танцевальные стили как: хип-хоп, брейк-данс, эти направления в данный момент находится на пике популярности. Массовые средства информации, уловили интерес молодежи к этой направленности и сейчас активно идет популяризация этих современных веяний, будь то радио, телевидение, концерты мировых звезд.

Новизна данной программы заключается в том, что в ней раскрыты основные танцевальные направления хип-хоп культуры, в данный момент являющаяся весьма актуальной в нашем мире. Так как эти направления сами по себе новые, то и новизна этой программы на лицо. В процессе обучения этой программы ребенок учится быть не только частью целого, но и быть лидером, индивидуальностью, ребенок в результате не боится заявить о себе, он стремится быть центром внимания, и посредством своего тела и музыкальности раскрывает свое внутреннее Я.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что

при ее освоении у ребят развиваются:

- ✓ социальная и творческая активность;
- ✓ расширяется музыкальный кругозор;
- ✓ формируется эстетический вкус;
- ✓ повышается культурный уровень;
- ✓ повышается самооценка;
- ✓ развивается дисциплинированность;
- ✓ воспитываются потребности в самопознании, саморазвитии.
- ✓ формируется здоровый образ жизни.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих программ: Специфика программы заключается в интеграции танца, молодежной субкультуры и спорта. Это удовлетворяет потребности и запросы современных подростков, обеспечивает популярность движения брейк-данса у родителей и учащихся. Также программа предполагает большую социальную работу среди детей и подростков по пропаганде здорового образа жизни, воплощения идей активного отдыха и организации досуга.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Танцы улиц» базируется на ведущих теоретических идеях:
общепедагогические идеи:

- ✓ учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности учащегося; постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъектных отношений педагога и ребёнка;
- ✓ гуманистический подход к личности ребёнка; становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
- ✓ развитие сознания в деятельности.

социальные идеи:

- ✓ адаптация подростка к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

Ключевые понятия и основа программы составляют разделы силовой подготовки и акробатики.

Силовая физическая подготовка включает упражнения, составляющие суть брейк-данса.

Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера.

Фикс - понятие верхнего брейка в основном относящееся к стилям Robot и Electric boogie, представляющее собой четкую фиксацию движений.

Стайл - это ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела.

Выполняются в «положении сидя», держа вес тела на руках. Стайл состоит из Footwork'a и из фризов. Чаще всего брейкеры придумывают свои «связки» основываясь на базовых элементах footwork'a

Силовые вращения одно из направлений breaking'a. Самая сложная и зрелищная часть брейк-данса, включающая в себя акробатические и вращательные элементы.

1-я часть основных элементов брейк-данса:

- «**топ-рок**» или «ап-рок» - работа ног; танец-подготовка перед самым исполнением, каких либо трюков; считается частью верхнего брейк-данса, но не имеет границ фантазии и творчества.

- «**фут-ворк**» - работа ног, непосредственно на полу, с опорой на руки; основа нижнего брейка.

Имеются различные начальные комбинации со сменой ног в разных направлениях: «дорожка», «махи», «скрембл».

- «**фриз**» (силовое упражнение) – замирание; всевозможные положения тела, в какой либо стойке; на одной или двух руках, на локте, на голове.

- «**стайл**» - собрание выше перечисленных элементов в единую комбинацию.

2-я часть основных элементов брейк-данса:

- «**пауэр-мув**» - силовые кручения (на руках, голове, спине, и т.д.), такие как – «твист» (прыжки на руках, с переворотом тела в воздухе; «флаер» (махи ногами вокруг своего тела, с опорой на руки) и т.д.

- «**акробатика**» - акробатические элементы, начиная с простого кувырка, заканчивая различными кульбитами, сальто и фляками.

- «**трикс**» - является частью акробатики; исполнение стоек – «фризов» в различном их комбинирование, по несколько раз каждую.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью программы является приобщение детей и подростков к доступным видам творческой деятельности средствами брейк-данса, как наиболее перспективного направления молодежной культуры и организация активного образа жизни.

Воспитывающая цель: физическое воспитание и физическое развитие детей, формирование волевой сферы детей, таких ценностей, как “красота” и “здоровье”, воспитание целеустремленности, направленной на будущую жизнь, терпения, самостоятельности, ответственности за результаты своей деятельности, толерантности по отношению к сверстникам и младшим по возрасту.

Задачи:

- содействовать воспитанию морально-волевых качеств;
- создать условия для объективной самооценки;

-привить детям потребность физического и нравственного совершенствования.

Обучающая цель: формирование танцевальной культуры учащихся объединения, системы знаний и умений по направлению “брейк-данс”, овладение навыками исполнения танцевальных элементов.

Задачи:

- сформировать танцевальные навыки у детей;
- обеспечить освоение базовых основ брейк-данса.

Развивающая цель: развитие физических качеств; формирование здорового образа жизни учащихся объединения, повышение их социальной активности, укрепление здоровья, приобщение их к Хип-хоп культуре, избавление от неуверенности в себе, низкой самооценки.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей, предупреждение роста их заболеваемости;
- сформировать положительные черты личности у детей, занимающихся спортом, включая лидерство;
- повысить уровень социального интеллекта, социальную активность детей.

При разработке данной программы учитывались следующие основополагающие принципы:

- ✓ учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- ✓ учет реальных возможностей и условий обеспечения программы материальными и техническими позициями;
- ✓ возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности, возможности адаптации учащихся к современной социокультурной среде;
- ✓ принцип ориентации на потребности общества и личности учащегося.

Реализуя социальный заказ на воспитание человека культуры и следуя индивидуальным потребностям учащихся, автор исходит из того, что бережное отношение к ребенку должно проходить красной нитью через всю систему обучения, поэтому необходимы всегда:

- ✓ учет закономерностей природного физического и духовного развития учащегося;
- ✓ строгое распределение физической нагрузки в соответствии с физиологией возраста;
- ✓ учет половых различий;
- ✓ удовлетворение природных потребностей не только в движении, но и в общении;
- ✓ учет индивидуальности ребенка (его психофизическая индивидуальность, темпы роста, черты характера).

Основные формы и методы реализации программы:

Реализация учебно-воспитательного процесса в группах осуществляется посредством следующих форм:

1. групповое занятие (в качестве основной формы) – целью которого является изучение нового материала, повторение и закрепление пройденного;
2. батл (битва) – форма занятия и вид соревнования в брейкинге. Целью батла, как соревнования, является победа над соперником. Батлы бывают разных форматов: 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3, команда на команду (от 5 до 10 и более человек) Независимо от формата, батл вырабатывает такие качества личности как смелость, умение самопрезентации, тактическое мышление, уважение к сопернику, лидерство и стремление к победе, психологическую устойчивость, умение сражаться до конца, умение признавать свое поражение и делать из него выводы.
3. джем – дружественное состязание, в котором основной целью является не победа или поражение, а сам процесс танцевания. Вырабатывает такие качества как раскованность, способность к импровизации, умение пробовать что-то без боязни осуждения, умение терпимо относиться к своим и чужим ошибкам.
4. шоу – постановка на основе танца зрелища, с характерными для зрелища составляющими: идея, образ, сюжет, артистизм, яркая ритмичная музыка, костюм, сценическое оформление, решение актерских и режиссерских задач.
5. репетиционная и концертная деятельность;
6. досуговая деятельность (дни рождения, вечера отдыха, участие в молодежных акциях)

Одним из условий успешного выполнения программы является учет возрастных психо-физиологических особенностей детей:

Дошкольный возраст (6 – 7 лет).

Резко увеличиваются темпы роста в длину. У ребенка под определяющим влиянием условий жизни и воспитания формируются основы логического мышления, смысловая память, произвольное внимание, волевая регуляция поведения. Ребенок физически крепнет, успешно овладевает основными движениями, у него хорошая координация движений в ходьбе, беге прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной системы: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения. Проявляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

Младшего школьного возраста (7 – 10 лет).

Мышцы развиваются неравномерно: вначале, главным образом крупные мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, затем идет прирост силы мышц верхних конечностей. В этом возрасте ребенок практически не отличается по координационным параметрам ходьбы взрослого человека.

Только к 8 – 10 годам устанавливается четкая связь между длиной и частотой шагов, складываются характерные для взрослых взаимно-сочетаемые отношения в движениях руками и ногами. Высшая нервная деятельность достигает достаточно высокой степени развития, заканчивается рост и структурное дифференцирование нервных клеток.

Возраст (10 – 13 лет) школьники меняются на глазах. Это третий критический период возрастного развития двигательной функции, который связан с наступлением периода полового созревания. Изменяются пропорции тела. Девочки опережают мальчиков в темпах роста. В период 10 – 12 лет дети могут научиться практически всем движениям, требующим точности и высокой координации. Этому способствует интенсивное развитие пространственной ориентировки и других показателей двигательной функции. Дети школьного возраста сравнительно быстро адаптируются к неожиданно возникающим двигательным ситуациям, требующим принятия быстрого решения и исполнения. В этом возрасте дети обладают способностью овладевать технически сложными формами движений.

Подростковый возраст (13 – 16 лет) характеризуется совершенствованием мышечной системы (рост) и двигательных функций.

Интенсивно формируются психомоторные функции, связанные с быстротой и точностью движения. Темпы роста тела в длину замедляются. К периоду наступления половой зрелости у подростков отмечается угловатость и скованность в движениях, они возбудимы. Неустойчивость психики подростка требует постоянного поддерживания интереса к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но не чрезмерными по сложности.

Условия набора детей в коллектив

Пол значения не имеет. Отдается предпочтение при наборе учащимся среднего и старшего школьного возраста с мотивацией и сформированным интересом к данному виду деятельности. При наборе детей в группы учитывается состояние физического здоровья.

Может осуществляться дополнительный набор детей в течение года на вакантные места в коллектив на основе собеседования.

Прогнозируемые результаты

К концу 1-го года обучения воспитанники должны знать:

- основные правила поведения на занятиях
- инструктаж по технике безопасности
- основные правила поведения во время чрезвычайных ситуаций
- основные музыкальные термины и понятия
- основные термины тренировочных упражнений
- музыкально-ритмические упражнения
- основные элементы того данного направления, базовые шаги

К концу 1-го года обучения должны уметь:

- исполнять основные танцевальные элементы, базовые движения
- перемещаться в различных геометрических фигурах
- импровизировать под музыку, основываясь на выученные базовые элементы
- чувствовать ритм и темп музыки.

К концу 2 года обучения воспитанники должны знать

- музыкально-ритмические особенности построения танцевальных вариаций
- историю современного танца

- базовые движения и их вариации того или иного стиля
- особенности музыкального построения музыки
- импровизацию

К концу 2 года обучения должны уметь

- выделять посредством танца акценты музыки
- импровизировать под музыку с использованием всех уровней танца
- участвовать в коллективных постановках, сохраняя четкую синхронность и рисунок танца
- знать базовые элементы и их вариации, а также создавать свои вариации на основные базовые движения

К концу 3 года обучения дети должны

Знать:

- историческое развитие брейка, особенности развития избранного вида танца;
- системы занятий физическими упражнениями, а также возможности развития и совершенствования мышц посредством занятий брейк-дансом;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия брейк-данса, использовать их в условиях соревновательной деятельности или выступлений, и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу.

К концу 4 года обучения дети должны

Знать:

- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий брейк-дансом;
- способы организации самостоятельных занятий по тренировке и выполнению элементов выбранного танца, правильность использования спортивного инвентаря, принципы создания простейших площадок для брейк-данса;

Уметь:

- выполнять элементы top rock, footwork, power move.
- передавать в движении характер танца;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- выражать в пластике содержание музыки и ее образной ассоциации;
- выполнять движение в разнообразных комбинациях
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях по брейк-дансу

Механизм оценивания образовательных результатов

Критерии и показатели эффективности программы

Диагностические методы:

Наблюдение педагога.

Помогают увидеть изменения в поведении учащегося, его внешних реакций, изменение статуса учащегося в группе.

Анкетирование, тестирование, беседы.

Покажут изменения в убеждениях, взглядах, оценках, мировоззрениях, успешности в освоении учебного материала.

Основы танца брейк-данс:

Показ и отработка базовых движений, позиций тела, шагов. стойка и линии тела;

- ✓ направление движения и равнения на танцполе;
- ✓ позиции шагов по отношению к корпусу;
- ✓ положение корпуса по отношению к залу;
- ✓ позиция, баланс, прогулка;
- ✓ взаимосвязь верхних и нижних стилей брейк-данса;
- ✓ точка опоры при выполнении элементов брейк-данса;
- ✓ распределение массы тела;
- ✓ критерии оценок.

Виды контроля.

Предварительный

Проводится перед началом работы с целью выявления уровня готовности впервые прибывшего учащегося к тренировочному процессу.

Оценивается:

- ✓ выполнение движений брейк-данса;
- ✓ стойки на руках, на голове;
- ✓ чувство ритма.

Текущий.

Позволяет во время тренировочного процесса проследить качество и точность выполнения движений и элементов. А также помогает отслеживать процесс усвоения знаний, уровень наблюдательности. Проведение внутригрупповых и неофициальных межгрупповых чемпионатов является оптимальной формой текущей проверки достигнутых результатов. Оптимальным считается проведение таких чемпионатов по усмотрению педагога, но не реже одного раза в две недели. В ходе такой формы контроля педагог может оценить уровень подготовки участников и скорректировать учебный план. Участники же привыкают участвовать в чемпионатах по брейк-дансу, имеют возможность поставить оценку как своим товарищам по группе, так и себе, определив тем самым приоритетные направления для дальнейшего совершенствования.

Соревнования могут проводиться по следующим категориям:

- ✓ личное первенство;

- ✓ «двойки»;
- ✓ командное первенство.

Рубежный.

Служит для прослеживания способности гармоничного соединения разрозненных движений и элементов брейк-данса в единое целое. Позволяет провести корректировку командного выступления. В контексте развития личности учащегося позволяет закрепить знания и умения по отдельным тематическим блокам занятий.

К рубежному контролю относятся:

- ✓ участие в городских и областных соревнованиях;
- ✓ выступления на концертах;
- ✓ выступления на открытых занятиях.

Итоговый.

Осуществляется после проведения чемпионатов по брейк-дансу или участия в фестивалях. Делаются выводы о качестве танца/выступления, проводится коллективный анализ имеющихся ошибок и удачных решений. Это позволяет учащимся закрепить комплекс полученных знаний и умений в процессе всего обучения по программе «Танцы улиц».

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- ✓ ввести в словарь учащихся основные понятия и термины, применяемые в брейк-дансе;
- ✓ сформировать представления об историческом развитии брейк-данса;
- ✓ сформировать понимание физиологической основы двигательных действий;
- ✓ развить физические возможности организма посредством занятий по брейк-дансу;
- ✓ сформировать представления о принципах создания простейших спортивных сооружений и площадок для брейк-данса;
- ✓ сформировать умения соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях «брейк-данса».

Режим занятий:

Реализация программы рассчитана на **4 года** обучения. Для каждого года обучения занятия проходят:

- 1.год обучения: 144 часа: 2 раза в неделю по 2 часа;
 - 2 год обучения: 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа;
 - 3 год обучения: 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа;
 - 4 год обучения: 216 часов: 2 раза в неделю по 3 часа.
- Общее количество часов: 792 часа.

Учебный план 1 года обучения

	Тема	Всего	В том числе	
--	------	-------	-------------	--

№ п/п		часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля по каждой теме
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Знакомство с терминологией, названиями брейк-элементов	2	2	-	Текущее наблюдение
3.	Музыкальная гармония	20	10	10	Текущее наблюдение
4.	Музыкально-ритмические упражнения	8	4	4	Контрольное занятие
5.	Тренировочные упражнения. А.базовые элементы Б.стойки на голове, плечах, руках, локтях.	32	10	22	Текущее наблюдение
6.	Работа в парах	17	6	11	Контрольное занятие
7.	Основа современного танца	17	6	11	Текущее наблюдение
8.	Разработка кача	14	7	7	Текущее наблюдение
9.	Растяжка	8	1	7	Сдача нормативов
10.	Танцевальные игры	10	-	10	Текущее наблюдение
11.	Постановочная работа	10	-	10	Текущее наблюдение
12.	Итоговые занятия	4	-	4	Анализ результатов деятельности
Итого:		144	48	96	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля по каждой теме
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Знакомство с терминологией, названиями брейк-элементов	2	2	-	Текущее наблюдение
3.	Стили верхнего брейка	6	2	4	Текущее наблюдение
4.	Музыкальная гармония	20	10	10	Контрольное занятие
5.	Музыкально-ритмические упражнения	8	4	4	Текущее наблюдение

6.	Тренировочные упражнения. А.базовые элементы Б.стойки на голове, плечах, руках, локтях.	32	10	22	Контрольное занятие
7.	Работа в парах	17	6	11	Текущее наблюдение
8.	Основа современного танца	17	6	11	Текущее наблюдение
9.	Разработка кача.	14	7	7	Текущее наблюдение
10.	Растяжка.	8	1	7	Сдача нормативов
10.	Брейкерские игры	10		10	Турнир
11.	Постановочная работа	10	-	10	Текущее наблюдение
12.	Участие в фестивалях, чемпионатах по брейк-дансу, мероприятиях	66	-	66	Соревнования
13.	Итоговое занятие	4	-	4	Анализ результатов деятельности
Итого:		216	50	166	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля по каждой теме
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Знакомство с терминологией, названиями брейк-элементов	4	4	-	Текущее наблюдение
3.	Элементы ритмики и акробатики	26	4	22	Текущее наблюдение
Танцевальные движения					
4.	Элементы танца «top rock»	14	2	12	Текущее наблюдение
5.	Элементы танца «footwork»	14	2	12	Контрольное занятие
6.	Комбинированный танец «top rock» и «footwork»	18	2	16	Текущее наблюдение
Силовые элементы					
7.	Элементы танца «power move»	12	2	10	Сдача нормативов
8.	Элементы танца «power trix»	12	2	10	Сдача нормативов
9.	Комбинированный танец «footwork» и «power move»	26	2	24	Текущее наблюдение
10.	Акробатика	36	2	34	Мастер-класс

11.	Постановочная деятельность	30	2	28	Соревнования
12.	Воспитательная деятельность	8	8	-	Текущее наблюдение
13.	Участие в фестивалях, чемпионатах по брейк-дансу, мероприятиях	12	-	12	Соревнования
14.	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ результатов деятельности
	Итого:	216	34	182	

Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля по каждой теме
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Знакомство с терминологией, названиями брейк-элементов	4	4	-	Текущее наблюдение
3.	Элементы ритмики и акробатики	26	4	22	Текущее наблюдение
Танцевальные движения					
4.	Элементы танца «top rock»	14	2	12	Текущее наблюдение
5.	Элементы танца «footwork»	14	2	12	Контрольное занятие
6.	Комбинированный танец «top rock» и «footwork»	18	2	16	Текущее наблюдение
Силовые элементы					
7.	Элементы танца «power move»	12	2	10	Сдача нормативов
8.	Элементы танца «power trix»	12	2	10	Сдача нормативов
9.	Комбинированный танец «footwork» и «power move»	26	2	24	Текущее наблюдение
10.	Акробатика	36	2	34	
11.	Постановочная деятельность	30	2	28	
12.	Воспитательная деятельность	8	8	-	
13.	Участие в фестивалях, чемпионатах по брейк-дансу, мероприятиях	12	-	12	Соревнования

14.	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ результатов деятельности
	Итого:	216	42	174	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу «Танцы улиц». Проведение инструктажа по технике безопасности.

В первый год обучения педагог знакомит детей с правилами поведения во время занятий в МАОУ ДО ДЮЦ. Ознакомление с правилами поведения во время чрезвычайных ситуаций. Доводит до всех участников группы структуру и содержание образовательной программы «Гармония».

На второй год обучения педагог обсуждает с детьми планы на предстоящий танцевальный сезон, проводит инструктаж по технике безопасности.

Так же педагог рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося, а именно:

1. На занятие необходимо приходить в удобной спортивной форме в сменной обуви (кроссовки, кеды);
2. Всегда при себе иметь защиту (2 наколенника, 2 налокотника и 2 эластичных бинта или напульсника);
3. Перед занятием обучающемуся необходимо снять все украшения (кольца, сережки и др.);
4. На занятии все действия выполнять только по команде преподавателя.

История современного танцевального искусства.

А) Происхождение современного танца.

Танец как вид искусства, в котором средством создания художественного образа являются движения, жесты и положения человеческого тела. Возникновение танца из разнообразных движений и жестов, связанных с трудовыми процессами, эмоциональным воздействием природы, окружающего мира. Искусство танца, как проявление народного творчества с древнейших времен, формирующегося путем отбора движений, их эволюции, художественного обобщения, стилизации.

Б) Танец, как вид социального выражения.

Танец в трудные времена всегда является отдушиной для народа. Является единственным душевным порывом и выражением скопившейся энергии удовольствия либо недовольства, радости, счастья, веселья. Каждый народ переживает, эмоциональные порывы и выражает себя при помощи танцев. В движении, познании, труде.

В первый год обучения педагог беседует с детьми на темы: Что такое брейк данс? Что такое баттл и джем? История становления и развития хип – хоп культуры.

На второй год обучения педагог беседует с детьми на темы: Брейк-данс как элемент хип – хоп культуры. Структура и содержание брейк-данса. Что такое баттл и джем?

Музыкально ритмические упражнения.

Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки развивать чувство ритма.

Освоение упражнений, состоящих из хлопков в ладоши и шагов, (прохлопывания в различной интерпретации того или иного счета). В первый год обучения педагог дает детям понятие ритмики и ее содержание.

На второй год обучения педагог знакомит детей с музыкой, обучающиеся слушают музыку таких направлений как funk, soul, breaks.

Музыкальная гармония. Для учащихся 1 и 2 года обучения.

Значение гармонии в танце. Смысл танца найти гармонию (меру) в музыке. Паузы, движения, акценты. Раздел Музыкальная гармония включает упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие обучающихся обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

Тренировочные упражнения.

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеоматериалов.

А) Роль данных упражнений в первый год обучения танцевальному искусству очень значима.

Изучение базовых движений (Кросс степ, кик, марш степ, индиан степ, гоу даун, сикс степ, три степ, кик аут, беби лав, зулу спин, беби фриз, стойка на локтях, стойка на плечах, стойка на руках, стойка на голове, свип, бэк спин, винд мил, хед спин, 99, 2000).

Б) Основы учебно-тренировочного комплекса упражнений, используемого при обучении современных танцев. Упражнения для шеи (наклоны из стороны в сторону), корпуса(перегибы из стороны в сторону). Упражнения на плечевой сустав (поочередное, круговое вперед, круговое вращение назад со сведением лопаток) и для ног (отведение и приведение ноги вперед, в сторону, назад, на носок. Отличительная особенность тренажа тренировочных упражнений. Разучивание и исполнение всех упражнений на середине зала без опоры.

В первом году обучения дети познают основы брейк-данса; развивают физическую подготовку для силовых элементов; учатся соединять выученные движения.

На втором году обучения дети закрепляют полученные знания; учат новые силовые элементы; самостоятельно придумывают движения во время игр и индивидуальных заданий; соединяют выученные движения.

Работа в парах. Для учащихся 1 и 2 года обучения.

Особенности и отличия работы в парах от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков. Комплекс упражнений для коррекции осанки. Упражнения на напряжение и расслабление мышц.

7. Основа современного танца. Для учащихся всех годов обучения обучения.

Понятие «современный танец». Основные понятие toprock, footwork, powermove, freezes, floorrock.

8. Разработка кача. Для учащихся 1 и 2 года обучения.

Кач вперед. Кач назад. Кач волной. Преимущества кача. Движения с качем.

Методика кача. Фиксация торса.

9. Растяжка.

Растяжение мышц плечевого сустава, локтевого сустава, бедер.

Положение мостик. Выворот с мостика на черепашу.

Физические упражнения с разнообразными движениями позвоночника. Упражнения, укрепляющие мышцы спины. Упражнения на растяжение различных групп мышц. Растяжка мышц ног на «поперечный и продольный шпагат».

10. Танцевальные игры.

«Человеком можно стать, только играя», утверждал Ф. Шиллер. По его мнению, человек в игре и посредством игры творит себя, и мир в котором живет.

Игровые технологии применяемые в образовательной программе «Гармония»: сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, общеразвивающие игры, игры для создания доверительных отношений в группе, игры направленные на развитие внимания ребёнка к самому себе, своим чувствам, игры на развитие слуха, чувства ритма.

Игра «Препятствие» - учащиеся (1 год обучения) выстраиваются в колонну по одному, перед ними расположены различные предметы (стул, мяч, тумба и др.). Задача, по одному танцуя под музыку, пройти вокруг каждого предмета или в танце взаимодействовать с каждым предметом или с предметом указанным преподавателем. Причем танцевальные действия также могут быть ограничены, например конкретным элементом брейк-

данса, например выполнить 6 шагов по определенному маршруту. Также сначала преподаватель должен показать пример выполнения задания.

Игра «Джем». Обычно проводится в конце занятия. Для учащихся (1 и 2 года обучения). Все учащиеся становятся в круг и каждый обучающийся выходит в него и танцует как умеет. Причем обязательно в выходе должен быть использован разученный на данной тренировке элемент или связка элементов. Эта игра учит держаться на сцене и выступать перед зрителем.

Игра «Битва». Обычно проводится в конце занятия. Для учащихся (1 и 2 года обучения). Учащиеся делятся на 2 команды. Преподаватель выполняет функцию судьи. Под музыку по очереди из одной и из другой команды выходят танцоры и показывают связки элементов. Эта игра учит держаться на сцене и выступать перед зрителем.

Игра «Танцуй в бит». Для учащихся (1 и 2 года обучения). Учащиеся стоят по кругу и поочередно выходят в круг и танцуют под музыку. Преподаватель в это время меняет музыку, а учащийся должен успеть подстроиться под измененный ритм и в танце обыграть его.

Игра «Зеркало» Для учащихся 1-2 год обучения. Вся группа делится по парам. Партнеры стоят лицом друг к другу. Один ведущий другой ведомый. Ведущий выполняет различные движения, а ведомый должен их по возможности синхронно повторить и предугадать следующее движение.

Игра «Снежный ком» для учащихся 2 года обучения. Группа становится в круг. Один танцор выходит в центр и выполняет 10 оборотов одного элемента установленного преподавателем (например: 6 шагов, свайпс и др.). Потом в круг входит следующий танцор и делает тоже самое и так поочередно - затем по 20 оборотов, 30 и т. д. В конце останется только один танцор.

Возможны и другие игры по усмотрению преподавателя, но они должны быть непосредственно связаны с текущей темой занятия. По результатам любой игры должны быть отмечены все участники.

Постановочная работа.

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и само утверждают. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

Образное восприятие танцевальных сюжетов. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям. Работа над танцевальным репертуаром. Репетиции танцевальных номеров.

Каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

Итоговые занятия.

Открытые занятия для родителей, как промежуточный итог. Участие в отчетном концерте ансамбля, вместе с основным составом воспитанников. Положительная оценка всех участников коллектива за учебный год занятий. Пожелания на лето каждому воспитаннику индивидуально. В роли итоговых занятий на первом году обучения выступают мастер классы; открытые уроки с родителями; чемпионаты и соревнования.

В роли итоговых занятий на втором году обучения выступают: концертная деятельность; танцевальные мероприятия.

Содержание образовательной программы 3 и 4 года обучения

Раздел 1 Вводное занятие

Знакомство с содержанием программы. Правила поведения на занятии. Комплектование групп. Режим работы. Одежда для занятий.

Раздел 2 Азбука музыкального движения

Теория: мелодия и движение, темп музыки, музыкальные размеры, контрастная музыка (быстрая - медленная, веселая – грустная).

Практика: движения в различных темпах; определение характера музыки словами; передача изменения характера музыки в движениях.

Раздел 2 Беседы «брейкинг»

Беседы знакомят с популярными танцевальными командами и выдающимися танцорами нашего времени, а также с новыми веяниями в брейкинге.

Беседы с детьми на темы: Брейк данс как элемент хип – хоп культуры.

Структура и содержание брейкинга. Что такое баттл и джем?

Раздел 3 Элементы ритмики и акробатики

- различные;
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

Раздел 4 Танцевальные движения

Теория. Понятия: «фриз», «поп-локинг». Элементы хореографии в брейк-дансе, их значение, классификация. Сюжетная и хореографическая постановка номера.

Практика: исполнение ритмичных шагов ногами по кругу вокруг своего тела: выполняются в положении сидя, держа вес тела на руках.

«Фризы» - замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях.

«Поп-локинг» - резкие ритмичные похожие на удары движения рук, выстроенные в связки.

Тема 4.1 Элементы танца «top rock»

Теория: выработка осанки, выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции рук и ног.

Тема 4.2 Элементы танца «footwork»

Теория: особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: 3 step, CC, 5 step, 6 step, baby freeze.

Тема 4.3 Комбинированный танец «top rock» и «footwork»

Теория: особенности комбинаций движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Соединение различных движений в один единый танец

Раздел 5 Силовые элементы

Теория. Понятия: «бек-спин», «Свайп», «Тартл», «Трек», «Вайндмилл», «Хэд спин», «Флотс», «Бэкдроп», «Эйртивист».

Практика:

Исполнение силовых элементов:

«бек спин» - вращение на спине с прижатыми к телу руками и ногами;

«флер» - вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным выбрасыванием ног вперед.

«Свайп» - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.

«Тартл» - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.

«Трек» - вращения вокруг своей оси, касаясь пола только головой, и поддерживаясь толкаясь только руками или иногда локтями.

«Вайндмилл» - вращение на полу с широко расставленными ногами.

«Хэд спин» - вращения на голове.

«Флотс» - вращение тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются.

«Бэкдроп» - Падение на спину с подкруткой и с последующим выбрасыванием на ноги.

«Эйртивист» - вращение ногами в стойке на руках совершая при этом прыжки с руки на руку.

Тема 5.1 Элементы танца «power move»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Движения на координацию, силу и выносливость; «Гелик», «Бочка», «Head spin», «svips», «99», «2000», «Rivers».

Тема 5.2 Элементы танца «power trix»

Теория: Позиции рук и ног. Особенности движений; характерные положения рук и ног.

Практика: Hand jump - прыжки на руке, Halo-freeze - фриз похожий на head-hollowback с той разницей что в halo freeze спина дополнительно

Тема 5.3 Комбинированный танец «footwork» и «power move»

Движения на координацию, силу и выносливость; переходные моменты, различные вариации переходов.

Раздел 6 Акробатика

Теория. Акробатика – ведущий вид брейк-данса. Терминологический словарь. Группировка и ее значение в прыжках. Правила выполнения разминки и упражнений по прыжковой акробатике (стойка,

кульбит, кофшпрунг, курбет, фордершпрунг, ляг-скач, флик-фляк, рондат). Правила техники безопасности. Приспособления для акробатических упражнений (лонжа). Групповая начальная прыжковая акробатика. Акробатическая эксцентрика. Мост, шпагат, клишник, равновесие.

Практика. Разминка: ходьба по кругу на носках и пятках, бег, спортивная ходьба 50-60 сек., приседание 20-30 раз, наклоны вперед и назад, в стороны по 10 раз, наклоны туловища вперед с последующим доставанием носок кистями рук, прыжки на месте с подпрыгиванием в группировке вверх, подкачивание лежа с прямыми ногами брюшного пресса, упражнения на силу и ловкость.

Исполнение кульбита вперед и назад, в высоту, в длину. Упражнения, связанные с группировкой – стойка на лопатках с толчка вперед; встать на ноги в полный рост в группировке; лежа в группировке качаться и встать с толчка в полный рост - повторить 10 раз, 3-4 кувырка вперед без остановки, кувырки назад подряд, кувырок вперед ноги крестом – разворот – 2 кувырка назад, кульбит вперед – кульбит в длину, кувырки в паре «трактор» - вперед и назад.

Стойка на голове, кофшпрунг. Кульбит со стойки на голове, кульбит вперед – кульбит со стойки на голове, все кульбиты скомбинировать с кульбитом со стойки на голове и кофшпрунгом, кофшпрунг без рук. Стойка на руках. Стойка на руках – кувырок (кульбит) вперед.

Колесо на две руки, колесо на одну руку, колесо с разворотом на 180°, 360°. Курбет на месте, кувырки назад через курбет. Кульбиты совместить комбинациями с фордершпрунгом.

Кувырок вперед – лечь на спину, сделать «ляг-скач» (повторить 3-4 раза подхода 2-3 раза).

Колесо на две руки, колесо с разворотом на 180°, рондат с разбега, соединить комбинацией рондат – колесо на две руки, колесо на 360° - разбег – рондат – кофшпрунг – фордершпрунг.

Кульбиты вперед и назад, кофшпрунг, курбет, фордершпрунг, фляки, колесо, перекаты, спина в спину сидя, перепрыжки через кульбит, перекаты через спину нижнего – все исполняется парой или в группе.

Комплексная разминка с включением упражнений на гибкость и растяжку. Постановка кистей рук и ног, с «моста» толчком встать в полный рост и обратно, самостоятельно стоять в «мостике» попеременно на одной руке и ноге, каучук.

Разминка и растяжка у станка, разминка на левую и правую ногу в шпагат, поперечный шпагат, упражнения на складку вперед, клишник.

Элементы равновесия в ласточке, попеременно в равновесии на одной ноге брать левой рукой левую ногу, правой – правую вытянуть в шпагат, брать ногу через спину в шпагате и боком в шпагате.

Правильная техника захода в плечи сидя, стоя, захват рук, кистей, постановка плеч, акробатические элементы исполняемые в паре лежа.

Раздел 7 Постановочная деятельность

Теория: Правила исполнения синхронных, переходов и рисунков.

Практика: Закрепление и отработка выученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера.

Раздел 8 Воспитательная деятельность

Подготовка и проведение познавательных и развлекательных мероприятий на уровне группы, коллектива, детского клуба и учреждения; посещение конкурсов и концертов.

Раздел 9 Концертная деятельность

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика: Участие обучающихся в концертах различного уровня.

Проведение традиционного отчетного концерта коллектива в конце учебного года; участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

Раздел 10 Итоговое занятие

- анализ деятельности группы за год (освоение программного материала, результаты участия в конкурсах, личностный рост воспитанников);
- перспективное планирование;
- поощрение и награждение лучших.

Методическое обеспечение

Формы организации учебно-воспитательного процесса

Учебное занятие:

- ✓ Занятия –репетиции;
- ✓ Занятия –концерты;
- ✓ Контрольное занятие;
- ✓ Танцевальные батлы;

Формы организации познавательной деятельности на занятии:

- ✓ Индивидуальная;
- ✓ Парная;
- ✓ Групповая;
- ✓ Фронтальная.

Методы и приемы обучения

(по классификации М.Н.Скаткина

И.Я.Лернера)

объяснительно – иллюстрированный (рассказ, объяснение, беседа, диалог, показ, демонстрация видеоматериалов, просмотр иллюстраций, прослушивание музыкального материала);

репродуктивный (воспроизведение движений и упражнений под счет и под музыку, многократное повторение и отработка элементов и упражнений, проговаривание терминов, пересказ);

частично – поисковый (самостоятельная разработка танцевальных комбинаций, импровизация, подбор музыкального сопровождения, анализ выполнения заданий и самостоятельный поиск ошибок).

Материально-техническое обеспечение

3. Посещение фестивалей – 2-3 раза в год.

4. Открытые занятия – 3 раза в год

Приложение 2.

Инструктаж по ОТ и ТБ

1. Требования безопасности во время занятий:

1.1. Во время работы быть внимательным и аккуратным.

1.2. Быть осторожным во время выполнения элементов брейк данса, слушать педагога и выполнять движения под его руководством.

1.3. Выполнять сложные акробатические элементы строго в специальной защите (налокотники, наколенники, напульсники, шапки для вращения).

1.4. Соблюдать дистанцию во время выполнения элементов, чтобы не задеть своих товарищей.

1.5. Не вытирать глаза грязными руками.

1.6. Работать без резких движений, не мешая окружающим.

2. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

2.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар) покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке без паники.

2.2. В случаи получения травмы обратитесь к педагогу за помощью.

2.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу.

3. Требования безопасности при окончании занятий:

3.1. Привести после занятия свое рабочее место в порядок.

3.2. Уходить из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

[1] Здесь и далее указывается группа по годам обучения, в которых может проводиться игра. Между группами разного возраста обучения игры не проводятся.